

Korszerű egészségügyi szemlélet a pedagógiában

A gyermeki szervezet fejlődése egységes folyamat, a testi és szellemi fejlődés egymástól leválaszthatatlan, egymást kölcsönösen befolyásoló jelenség. Korszerűtlenül dolgozik az az orvos, aki csak a gyermekek testi fejlődésével foglalkozik s figyelmen kívül hagyja a gyermek pszichés egyensúlyát zavaró tényezőket. Ugyanígy az oktató-nevelő munka korszerűsítése sem haladhat helyes úton, ha a gyermeket egyoldalúan, csak a pszichikum oldaláról közelíti meg. Ma már nélkülözhetetlen, hogy a gyermekekkel foglalkozó orvos meghatározott pedagógiai, pszichológiai szemléletre tegyen szert. Ugyanígy a pedagógusoknak is törekedniük kell bizonyos egészségügyi, élettani ismeretek elsajátítására, márcsak azért is, hogy a gyermeki szervezet életkori sajátosságait jobban megismerjék s ki tudják küszöbölni az oktató-nevelő munkából mindazokat a tényezőket, melyek a gyermekek egészséges fejlődését hátrányosan befolyásolják.

Az általános iskolai nevelési terv előírásai helyes útmutatásokat adnak ahhoz, hogy a gyermekek a pedagógus irányításával a személyi higiéné, a fertőző betegségek elleni védekezés, a környezetegészségügy alapvető követelményeit megismerjék, elsajátítsák. Az Egészségügyi Felvilágosítási Központ kiadványai a pedagógusok számára e munkához jól használható segédanyagokat biztosítanak. Ezeken az ismereteken túlmenően igen fontos, hogy a pedagógusok a gyermekek egészségi állapotát folyamatosan figyelemmel kísérjék s rendelkezzenek olyan ismeretekkel is, hogy észre tudjanak venni olyan zavarokat, melyek a gyermekek iskolai munkáját nehezítik, gátolják. Az esetek zömében ez így is van. Sokszor a pedagógus fedezi fel, hogy a gyenge tanulmányi eredmény oka a nagyothallás, látási defektus s figyelmeztetését követően kerül sor a betegség pontos megállapítására s a szükséges kezelésre.

Nem ritka eset az sem, hogy a nevelő éles szeme ismeri fel a járványos, vagy egyéb heveny betegség korai tüneteit s irányítja idejében a gyermeket az orvoshoz. Itt szeretnénk azonban felhívni a figyelmet arra, hogy nemcsak a betegségek első tüneteire kell gondosan ügyelni, hanem hosszadalmas, vagy súlyos betegség után az iskolába visszatérő gyermekekre is. Ezeknek a tanulóknak teljesítőképessége éppen az átvészelt betegség következtében még nem teljes értékű, könnyebben fáradnak ki. Ugyanakkor terhelésük fokozott: be kell pótolniuk az elmulasztott tananyagot és együtt kell haladniuk az osztállyal az új tananyag elsajátításában. A még csaknem lábadozó gyermeknek segítséget kell nyújtani a mulasztás bepótlásához, ügyelni kell arra, hogy az óráközi szünetek alatt az egyébként annyira szükséges szabad mozgásos játékok ne merüljenek ki.

Valamennyien tudjuk, hogy kifáradás nélkül tanulni nem lehet, de sem a gyermek, sem a pedagógiai tevékenység szempontjából nem közömbös, hogy a kifáradás a tanítási nap melyik szakaszában lép fel, és mennyire mélyül el. Számos olyan környezetegészségügyi tényezőt ismerünk, melyek a tanulók teljesítőképességét jelentősen

rontják, s amelyek viszonylag könnyen kiküszöbölhetőek, csak éppen fel kell rájuk figyelni.

Túlfűtött helyiségben, szellőztetés hiányában a tanteremklíma könnyen megromlik. A tanulók hőegyensúlya ilyenkor zavart szenved. Bágyadtakká válnak, szubjektíve fáradtnak érzik magukat. Fejük megfájdulhat, testi és szellemi teljesítőképességük csökken. Az agykéreg ingerlékenysége süllyed, az analizáló és szintetizáló tevékenység esik, a figyelem romlik, a felfogóképességben hanyatlás tapasztalható. Csökken a pedagógiai munka határfoka, a tanuló szervezete a diszkomfort meleg helyiségklíma fokozott terhelést ró. A helyzeten a szellőztetéssel segíteni lehet, csak éppen nem szabad elfeledkezni róla.

Mint ismeretes, az iskolai munka tekintélyes része a látószervet jelentősen igénybe veszi. Kedvezőtlen világítási feltételek között a tanuló nem képes a látószerv kifáradása nélkül munkáját végezni. A látószerv kifáradása azonban nem marad izolált, az egész központi idegrendszer tevékenysége romlik, a gyermek sokkal nehezebben képes iskolai munkáját végezni. Ezért az optimális világítás biztosítása a tanulók kifáradásának megelőzése érdekében igen fontos. Hasonló mechanizmus alapján a testméretnek meg nem felelő pad nemcsak a hátizmokat fárasztja ki, hanem az egész központi idegrendszer tevékenysége romlik hatására. Ezért kell arra ügyelni, hogy a gyermekek megfelelő méretű padban üljenek, hogy életkorban egymáshoz közel eső tanulók váltakozzanak ugyanabban a tanteremben.

A pedagógusok a negatív hatások megelőzésén kívül számos eszközzel rendelkeznek, melyek a tanulók teljesítőképességének fenntartásában nagy jelentőséggel bírnak. Ilyenek a tanórába iktatott, nyitott ablak mellett levezetett frissítő tornapercek, melyek a fáradt hátizmokat, a végtagizmokat megmozgatják, a keringést, a légzést javítják. A bágyadt, kifáradt osztály teljesítőképessége a tornát követően helyreáll. Az óráközi 10 és 20 perces szünetek csonkítatlan betartása legalább ilyen fontos. Mivel a tanórák zöme szellemi terheléssel jár, a teljesítőképességet az állítja legjobban helyre, ha a tanulók e szüneteket szabad levegőn, túlzásba nem vitt mozgásos játékkal töltik el.

Néhány példán mutattuk be, hogy milyen fontos a pedagógus helyes egészségügyi szemlélete. A környezetegészségügyi hiányosságokat úgy kell tekinteniök, mint a gyermekek túlterhelésének egyik forrását, mint a pedagógiai munka határfokát rontó tényezőket és mindent el kell követniök ezek kiküszöböléséért. Ismerniök kell azokat a tényezőket is, melyek a tanulók teljesítőképességének fenntartását pozitívan befolyásolják s az iskolai munkát könnyítik. Ehhez azonban az szükséges, hogy az oktató-nevelő munka higiéniás követelményeit a jelenleginél jobban megismerjék. Ehhez mi, orvosok mindenkor szívesen nyújtunk segítséget.

Dr. Róna Borbála